**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Наиболее эффективные методы и средства развития физических качеств, занимающихся легкой атлетикой.**

В наше время вид спорта легкая атлетика используется как оздоровительная, повседневная и спортивная деятельность или хобби. Молодое поколение все чаще выбирает этот вид спорта как один из наиболее приближенных к жизни эффективный и интересный. Среди них не только юноши, но и девушки. Это можно объяснить тем, что легкая атлетика развивает характер человека, силу воли, упрямство, умение уважать противника, а эти качества очень важны не только на спортивной арене, но и в жизни.

Легкая атлетика, как и другие виды спорта, совершенствуется, уровень подготовки спортсменов с каждым годом все выше, результат и подготовка спортсменов растет.

Вместе с этим растет профессионализм тренеров (ведь хороший тренер должен быть в курсе всех изменений, происходящих в его виде спорта), появляются все новые методики ведения тренировок.

Подготовка легкоатлета на сегодняшний момент это многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов.

В любом виде спорта быстрота является определяющим фактором. В легкой атлетике без развития этого качества невозможно добиться высоких результатов на спринтерских дистанциях. Кроме этого скорость двигательной реакции, как качество, связанное с быстротой имеет немаловажное значение для достижения высоких результатов во многих соревнованиях и конкурсах военно-прикладной направленности.

Таким образом, в современных условиях резко обострилась актуальность и необходимость решения проблемы связанной с развитием физического качества быстрота у легкоатлетов группы начальной подготовки.

**Как же развивать быстроту, какова методика развития быстроты?**

Быстрота как физическое качество человека — это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Проявление быстроты связано со степенью подвижности нервных процессов и силовыми возможностями спортсмена. Во многих видах спорта нет такого вида упражнений, в котором быстрота не играла бы ведущей роли. Чем быстрее отталкивание в прыжках и в беге, чем выше начальная скорость снаряда, выпущенного метателем, тем выше спортивный результат. Даже в лыжных гонках это качество играет значительную роль.

Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются одновременно, однако для эффективного воспитания скоростных качеств у спортсмена в тренировочном процессе необходимо учитывать особенности каждого вида спорта. Наиболее благоприятное время для развития всех форм быстроты приходится на возраст от 7 до 14 лет.

Для выполнения максимально быстрых движений необходимы следующие условия:

а) мышцы перед сокращением должны быть несколько растянуты и не закрепощены;  
б) мышцы, не участвующие в конкретном движении, не тормозили движения (чередовалась бы работа и отдых мышц-антагонистов);

в) форма движения была рациональной;

г) ЦНС спортсмена не утомлена и была способна чередовать возбудительные и тормозные процессы в одном двигательном центре (меланхолический тип нервной системы).

Быстрота как физическое качество по сравнению с другими двигательными способностями — наиболее генетически детерминированная способность и совершенствованию поддается крайне слабо.

Превосходным упражнением для развития быстроты у метателей являются метания облегченных снарядов (наряду с нормальными и утяжеленными). Этим методом пользуются все выдающиеся метатели. Метание снарядов различных весов применяется и в подготовительном, и в соревновательном периодах тренировки. Рассмотрим наиболее характерные возрастные этапы тренировки с точки зрения развития быстроты. Важным условием для совершенствования качества быстроты являются:

* высокая (до максимальной) интенсивность движений;
* длительность воздействия упражнений должно быть оптимальным (это на 1–2 сек
* меньше максимального времени удержания быстроты, т.е. 6–8 сек);
* плотность занятий невысокая, т.е. оптимальное время восстановления после упражнений на быстроту — 6–8 мин;
* объем упражнений на быстроту небольшой (до 5–8 однонаправленных упражнений в одном занятии, не более 2–3 раз в неделю).

Развитием быстроты следует заниматься в начале занятий после соответствующей разминки.

Стратегией совершенствования быстроты является такой подход, при котором происходит одновременное улучшение специальных силовых способностей и частоты движений.

*На первом этапе обучения* основными средствами для развития качества быстроты служат: упражнения в повторном беге на короткие дистанции (от 20 до 50 м), проводимые с околопредельной и максимальной интенсивностью; упражнения с частотой движения, доводимой до предела, прыжки и различные прыжковые упражнения. Все эти и некоторые другие средства, развивая и совершенствуя организм, способствуют и росту качества быстроты.

Для юных спортсменов, имеющих стаж тренировочной подготовки, совершенствование быстроты целесообразно проводить через наращивание силы, применяя при этом соревновательные, специальные, общеразвивающие и игровые упражнения.

*Этап предварительной подготовки*. Эффективными средствами воспитания быстроты являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; бег на коротких отрезках дистанций; эстафеты; прыжки; гимнастические и акробатические упражнения, соревнования, легкоатлетические упражнения и упражнения из разных видов спорта, решающих задачи разносторонней физической подготовки. Причем соревновательные упражнения используются по видам легкой атлетики, спортивным играм, лыжным гонкам, гимнастике и пр. В связи с тем, что в группах предварительной подготовки наблюдается значительный отсев учащихся, у тренера возникает необходимость давать подвижные и спортивные игры (особенно ручной мяч, баскетбол и др.), гимнастические и акробатические упражнения, соревнования, которые должны по времени занимать не менее 1/3 от общего объема занятий. Объем средств ОФП и обучения технике должен составлять примерно 60%. Остальные 20% отводятся СФП, участию в соревнованиях, тестированию и контрольным упражнениям, выполнению основных упражнений конкретного вида спорта с тренировочными целями.

**Основным методом воспитания быстроты движений у занимающихся служит комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр; игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера**.

В процессе воспитания быстроты упражнения выполняются, как правило, отдельными сериями, при этом нужно стремиться к максимальному увеличению темпа движений, не требующих проявления больших мышечных усилий, к обеспечению по возможности оптимальной амплитуды движений и максимального расслабления не участвующих в работе групп мышц. Предпочтение следует отдавать не специальным упражнениям, основанным на искусственном вычленении отдельных элементов, а естественным движениям. Злоупотребление специальными упражнениями приводит к потере легкости и свободы движений, применение их в большом объеме вызывает нарушение основ правильной техники бега.

Наиболее эффективным упражнением является бег — одно из самых естественных движений человека. Одним из основных средств воспитания быстроты у новичков и спортсменов младших разрядов должно быть использование простейших скоростных упражнений бегового характера.

*На этапе начальной спортивной специализации* продолжается дальнейшее развитие физических качеств, но для различных групп видов спорта оно уже имеет избирательное направление. В игровых видах спорта, видах легкой атлетики, видах единоборств основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств, абсолютной силы необходимых для выполнения соревновательного упражнения групп мышц: быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость. В этом периоде можно использовать тренажеры, преимущественно общего и локального типа, для развития мышечной системы, а также другие специфические средства.

Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного спортсмена. С этой целью широко используется бег. При занятиях с детьми используют самые различные варианты бега.

Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется прежде всего путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся ведущую роль постепенно начинает занимать метод повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с небольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях (желательно чередовать упражнения скоростно-силового характера в затрудненных условиях и чисто скоростные упражнения, но в меньшем объеме).

*На этапе углубленной тренировки* в избранном видов спорта в 14–16 лет наступает период наиболее выраженного прироста силы, развития нервно-мышечного аппарата и выносливости, говорящей о созревании кардиореспираторной системы. Для воспитания скоростных качеств юному спортсмену следует широко использовать непосредственно скоростные и скоростно-силовые упражнения, упражнения без отягощения и с отягощением; специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами и мешками, наполненными песком; упражнения со штангой, гирей, гантелями; спринтерский бег во всех разновидностях и др.

Чтобы избежать стабилизации скорости, возникновения «скоростного барьера», на этапе углубленной тренировки целесообразно использовать следующие методы воспитания скоростных качеств: метод повторного использования скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных соревновательному упражнению (метод повторных динамических усилий), при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно легкого груза с максимальной скоростью; метод повторного выполнения основного скоростного упражнения, в котором специализируется спортсмен, в максимально быстром темпе с сохранением оптимальной амплитуды движения (в стандартных условиях); метод выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

Ведущая роль в процессе повышения скорости движений должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных соревновательному упражнению (метод повторных динамических усилий). В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы занимающиеся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением. Большой эффект дают упражнения с предметами.

Упражнения с преимущественной направленностью на воспитание быстроты должны применяться в начале основной части урока, затем следует использовать упражнения для развития мышечной силы и выносливости.

Огромное значение для эффективного воспитания быстроты движений имеют подвижные и спортивные игры. Как известно, при длительной однообразной мышечной деятельности, а также при возникновении тех или иных трудностей охранительное торможение, связанное с чувством усталости, развивается у детей и подростков раньше, чем у взрослых. Поэтому, как отмечалось выше, дети и под ростки лучше переносят более разнообразные по содержанию и кратковременные нагрузки. Следовательно, в занятиях с ними, одновременно с обучением спортивной технике должна проводиться работа по воспитанию быстроты и других физических качеств с использованием разнообразных средств (в том числе подвижных и спортивных игр) и методов тренировки.

При использовании метода повторных динамических усилий в программу занятий включаются прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением; специальные беговые упражнения; упражнения с набивными мячами и мешками, наполненными песком; упражнения со штангой, гирями и гантелями. Применение одних лишь скоростно-силовых упражнений не позволяет существенно повысить максимальную мышечную силу, потому что их воздействие на нервно-мышечный аппарат спортсмена относительно кратковременно. В противоположность этому при выполнении силовых упражнений с большим отягощением, хотя и с меньшей скоростью движения, максимальное усилие проявляется более длительно, что способствует более эффективному развитию мышечной силы.

*Применение скоростно-силовых и силовых упражнений в увеличенном объеме благоприятно сказывается на развитии быстроты у спортсменов*.

**Главная задача при воспитании быстроты** состоит в том, чтобы, как отмечалось выше, спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому столь важно, чтобы спортсмены применяли скоростные упражнения, возможно, чаще в форме состязания или игры. В программу занятий должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные и спортивные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения.

Эффективным методом воспитания быстроты, повышения скорости занимающихся является метод выполнения упражнения в затрудненных условиях, стимулирующих активное проявление мышечной деятельности спортсмена (бег в гору, бег с отягощением, бег по песчаному грунту). Метод облегчения внешних условий при выполнении скоростных упражнений помогает занимающемуся овладеть умением выполнять предельно быстрые движения. Этому способствует уменьшение длины дистанции, высоты препятствия, что позволяет выполнять движение с быстротой, превышающей определенный предел для данного спортсмена (путем использования снарядов облегченного веса, бега по наклонной дорожке и др.). Для повышения скорости могут быть также использованы методы звуковой сигнализации о величине ускорения.

Большое внимание необходимо уделять воспитанию умения выполнять движения без излишних напряжений. Это достигается путем многократного выполнения упражнений при усилиях, близких к предельным, однако без искажения техники движений. С этой целью в программу занятий должны включаться бег с опущенными и предельно ослабленными руками, бег с полузакрытыми глазами, с максимальным расслаблением плечевого пояса и рук, бег с ускорением при плавном нарастании скорости, семенящий бег с опущенными, предельно расслабленными плечами, и другие упражнения. Даже типичные силовые упражнения со штангой могут быть использованы для совершенствования в расслаблении мышц.

Важное значение для воспитания быстроты и повышения скорости движений имеет правильное определение дозировки скоростных упражнений. Те из них, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильно действующим средством, вызывающим быстрое утомление. Это же относится и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Длительность интервалов отдыха обусловлена степенью возбудимости центральной нервной системы и восстановлением.

Методист МКУ ДО ДЮСШ Сигида Наталия Николаевна.